

ほけんだより

令和6年7月18日
石仏小学校 保健室
(No.4 夏休み号)

もうすぐ夏休み! 長い夏休みは、計画的にすごしましょう!

①治療や、受診をすませましょう!

特に歯科検診でむし歯が見つかった人は、歯医者さんでなおしておきましょう!

②宿題は毎日コツコツ!

コツコツしないと最後につらい思いをするよ。保健室からの宿題もあるので、始業式に提出してください。

③食事やおやつ(ジュース)の時間は決まった時間に!

ダラダラ食べたり、飲んだりするのは、口の中がむし歯になりやすい環境になります。ごはんの時間と、おやつの時間を決めて、食べたら歯をみがきましょう!

夏休み、計画的に!



ジュースにお砂糖! たくさん入っています!!

みなさんが1日に食べてもいいお砂糖の量は、だいたい角砂糖5個分だけなのですが…。ペットボトルのジュースには、それよりたくさんのお砂糖が入っています。

その飲み物に入っている



砂糖の量は…?



スポーツドリンクにも角砂糖8個分が入っています。熱中症予防として飲む場合の目安としては「1時間以上の運動で汗をかいたとき」です。塩分と糖分は食事ですぐとれているので、毎日の水分補給は水かお茶にしましょう!

《 ほけんしつからの夏休みの宿題 》

1. なつやすみ せいかつ チェック

8月26日から記入してください。2学期に元気に登校できるように、生活をとのえましょう!

2. よい歯の標語コンクール(3~6年生)

河内長野市歯科医師会審査会に応募します。めざせ入賞!

これがあつたらすぐにひなんき!

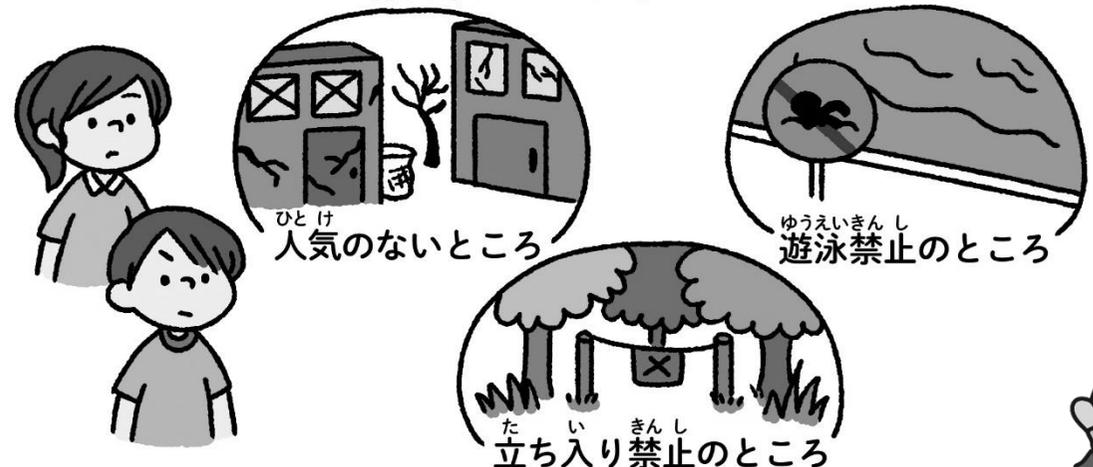
おうちの人と川遊びに行くことがあるかもしれませんが、次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。川からすぐにひなんしてください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくるほうの空に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき



海や川に行くときは、必ず大人の人と一緒にいくこと。また、必ずライフジャケットを身に付けること。釣りや観察で海や川に入らない場合でも、ライフジャケットは身に付けてください。

こんな場所には気をつけて!



みなさん夏休みを元気に楽しくすごせますように! 2学期も元気に登校してくださいね!

